

МЕДИЦИНА НАМЕРЕНИЯ:
ПРАКТИКА

ПИТЕР А. ЛЕВИН

ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ ТРАВМЫ

АВТОРСКАЯ
ПРОГРАММА,
КОТОРАЯ
ВЕРНЕТ
ЗДОРОВЬЕ
ВАШЕМУ
ОРГАНИЗМУ



Питер А. Левин
Исцеление от травмы.
Авторская программа,
которая вернет здоровье
вашему организму
Серия «Медицина
намерения. Практика»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8614019

Питер А. Левин. Исцеление от травмы. Авторская программа, которая вернет здоровье вашему организму: ИГ «Весь»; Санкт-Петербург; 2012

ISBN 978-5-9573-2059-3

Оригинал: Piter A. Levine, “Healing Trauma. A Pioneering Program for Restoring the Wisdom of Your Body»”

Перевод:

Е. Г. Демидова

Аннотация

Современная медицина считает, что окончательно восстановить организм после травмы невозможно. Страдания пациентов облегчаются только при помощи лекарств и различных тренингов – но даже в этом случае, по мнению многих врачей,

полного восстановления не происходит. Книга, которую вы держите в руках, опровергает это утверждение. Питер А. Левин – опытный врач и физиолог, имеющий классическое медицинское образование. «В результате многолетней исследовательской и клинической работы я создал подход, подразумевающий использование физических и ментальных упражнений, которые могут помочь очистить тело и разум от пагубных последствий травмы. На протяжении последних 30 лет я был свидетелем того, как преображалась жизнь тысяч (говорю это без преувеличения!) людей, исцелившихся от последствий травмирующих событий», – пишет в своей книге автор. Питер Левин не обещает нам результат «за пять минут». Но, двигаясь маленькими шажками в освоении его программы, вы непременно добьетесь успеха на пути к исцелению от травмы!

Содержание

Предисловие переводчика	5
Слова признательности	13
Введение	16
Тигр указывает путь	16
Прежде чем мы приступим к делу	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Питер А. Левин Исцеление от травмы. Авторская программа, которая вернет здоровье вашему организму

Предисловие переводчика

Книга Питера А. Левина – одна из многих в ряду книг оздоровительной тематики. И в то же время в ней есть нечто такое, что не просто выделяет ее на общем фоне (в конце концов, у каждой книги, что называется, «есть свое лицо»), но еще и вызывает желание сказать несколько слов, чтобы настроить читателей на встречу с ней и на успешную работу по «Программе 12 шагов к исцелению от травмы».

Начну с того, что эта книга, написанная *в Америке* автором-американцем, ни стилистически, ни в содержательном плане не вызывает ни малейших ассоциаций с шаблонным «американским стандартом» популярной и научно-популярной литературы на медицинские темы. В отличие от многих других книг, которые разделят с ней стеллаж в магазинах и

библиотеках, она не изобилует сентиментальными историями о чудесных выздоровлениях и трогательными воспоминаниями автора о том, как пациенты со слезами умиления бросались ему на грудь, восклицая: «Ах, доктор, я знаю, что наша встреча предначертана на Небесах!» И хотя предмет, которому она посвящена, – это *авторская* методика, созданная Питером А. Левиным, главные герои этой книги – мы, читатели, а еще точнее – *пользователи*. Конечно, вы уже поняли, что держите в руках практическое руководство. И если вы воспримете его именно как руководство к действию, время и средства, которыми вы пожертвуете, чтобы его изучить, наверняка не будут потрачены впустую.

Питер А. Левин предлагает нашему вниманию стройную, логичную, последовательную и ясную систему исцеления от травм. Систему, не отягощенную никакими сбивающими с толку техническими излишествами и советами, которые у многих из нас могли бы вызвать внутренний протест и отторжение. Вам не придется ничего оценивать «по шкале от 0 до 10» – тот, кто прочел хотя бы несколько американских книг оздоровительной тематики, наверняка знаком с этим своеобразным заокеанским ноухау. (Что только не оценивают по этой шкале американцы – и уровень физической боли, и степень доверия своему медицинскому консультанту, и желание выкурить сигарету или съесть лишний пончик!) Также вы не найдете здесь ни одного совета из серии «Не ешь мяса – ешь сою!», «Не пей молока – пей воду!» и т. п. Вас не

будут смущать термины, перекочевавшие в научно-популярную литературу из классического психоанализа, и еще более диковинные – из альтернативной медицины. Вам не нужно будет искать на себе биологически активные точки и запонинать последовательность, в которой нужно на них надавливать, по ним постукивать, их массировать и так далее, и тому подобное.

Но что еще важнее – вы не будете действовать вслепую. Потому что автор предваряет описание методики кратким теоретическим обоснованием, изложенным настолько просто, что понять его по силам даже ребенку. Сделать это могли лишь тот, кто прекрасно знает предмет, о котором пишет. Так оно и есть. И нам следует помнить о том, что Питер А. Левин – опытный врач и физиолог, имеющий классическое медицинское образование и степень доктора философии, которая в американской иерархии научных званий соответствует российской степени доктора наук.

Основательность и ответственность сведущего специалиста прослеживается и в том, что автор не обещает нам результатов «за пять минут». И даже рассказанная в самом начале книги история о том, как некая Нэнси за один сеанс избавилась от большинства своих проблем, нужна скорее для того, чтобы мы поняли, что молниеносное освобождение от застарелой травмы не только чревато сильнейшим потрясением для пациента, но также может повергнуть в шок его врача. Поэтому, если вы действительно намерены извлечь

пользу из этой книги, вам придется последовать одному из главных советов Питера А. Левина и двигаться вперед маленькими, осторожными шагами.

Однако есть еще один, возможно, еще более важный момент, который нельзя обойти стороной. Во время работы над этой книгой у меня сложилось твердое убеждение в том, что, представляя ее российским читателям, необходимо сказать кое-что о «трудностях перевода». Главная проблема всплывает уже при переводе оригинального названия – «Healing trauma». Она заключается в том, что семантические поля (этим термином в языкознании обозначается вся совокупность присущих слову значений) английского слова «trauma» и русского «травма» не совпадают именно в той точке, где лежит основное значение. Человек, для которого родной язык – русский, в первую очередь подразумевает под травмой физический ущерб телу: ушиб, вывих, порез, перелом и т. д. Однако в английском языке для обобщенного обозначения этих печальных явлений, вынуждающих нас обращаться к врачам-травматологам, чаще всего используется слово «injury», которое русско-английские словари переводят как «вред, ущерб, ранение, несправедливость, обида». И те же словари пытаются нас убедить в том, что «trauma» – она «травма» и есть – исключительно в медицинском контексте. Увы, это не так. Для современного носителя живого английского языка «травмой» может стать любое событие, болезненно задевающее его за живое: скандал в семье, унижение

в школе, развод родителей, драка в баре, нервотрепка на работе, увольнение, болезнь и так далее, и тому подобное. На это обращает внимание и сам Питер А. Левин, говоря о том, что в речи американцев то и дело мелькают фразы наподобие «*I had a traumatic day at work*» – «Ну и травматичный денек выдался сегодня у меня на работе». Но он тут же поясняет, что с его точки зрения – точки зрения специалиста-физиолога, – такое словоупотребление неправомерно, потому что *не каждый стресс приводит к травме, хотя каждая травма связана со стрессом.*

Казалось бы, что может быть проще – используй в переводе словосочетание «психологическая травма». Но и это было бы серьезной ошибкой, грозящей в известной степени извратить смысл книги. Питер А. Левин не психолог, не психотерапевт – он ученый-физиолог, который рассматривает травму как психофизиологический и энергетический феномен – явление настолько сложное, что, как он сам признается, даже 30 лет научной работы не позволили ему сформулировать точное определение. Однако он достаточно ясно объясняет, что имеет в виду:

«Травма – это самая малоизученная причина человеческих страданий, которую мы чаще всего склонны не замечать, игнорировать, не принимать в расчет, отрицать или превратно истолковывать. Когда я использую здесь слово „травма“, я говорю о распространенных болезненных, ослабляющих человека симптомах, от которых страдают многие

из нас и которые возникают как последствия *пропущенного через себя* угрожающего жизни или запредельно тягостного опыта».

Далее, не углубляясь в анатомические подробности, автор популярно описывает механизмы возникновения травмы, связанные с накоплением в организме нерастраченной энергии. Эти энергетические «новообразования» разрушительно действуют на все сферы жизни человека – точно так же, как опухоли на физическое тело. Думаю, если бы Питер А. Левин заинтересовался изучением русского языка, ему бы понравилось родившееся из интуитивной народной мудрости выражение «комков нервов», поскольку оно вполне созвучно с его описанием процессов, происходящих в организме травмированного человека.

Следующая заминка неожиданно возникла при переводе главы 6 – «Духовность и травма: путь к освобождению». К сожалению, мне так и не удалось подобрать точного эквивалента одному из ключевых для нее слов – «surrender». Ни одно значение из тех, что предлагают русско-английские словари, не подходило к Левинскому контексту. Но дело не в том, что плохи словари, – скорее само понятие, вложенное в него автором, пока еще чуждо нашему, возвращенному на почве научного материализма мировоззрению. Поскольку речь в главе явно идет не о «капитуляции», «уступке», «отказе», «подчинении» или «отречении» (а последнее значение дается в словарях как раз с пометкой «религиозно-философ-

ское»)), пришлось подыскивать другие варианты – в основном описательные, «сложносочиненные», что, конечно же, немного подпортило стиль, зато позволило передать смысл сказанного без видимых искажений.

Завершая свое вступительное слово, я хочу вернуться от «трудностей перевода» к несомненным достоинствам самой книги. Дорогой читатель, если у вас в семье есть дети – совсем еще маленькие или подростки, обязательно очень внимательно и непредвзято прочитайте главу 5 и заключительный раздел «Полезные советы и несколько простых приемов, которые помогут предотвратить травму». Впрочем, этот совет в равной степени относится и к тем, чьи дети уже давно выросли, и к тем, кто еще даже не думает обзаводиться собственной семьей. То, что вы там прочтете, поможет не только по-новому взглянуть на некоторые вопросы воспитания подрастающего поколения, но заодно лучше проникнуться идеей *естественности*, необходимой для решения сложных психофизиологических проблем. Идеей, которая красной нитью проходит через всю книгу, но у некоторых читателей вполне может вызвать изумление и даже недоверие, ведь предлагаемый Питером А. Левиным подход, в сущности, идет вразрез с политикой позитивного мышления, царящей в современном мире. Чтобы «Программа 12 шагов к исцелению от травмы» принесла желаемые плоды, вам придется понять, что нельзя укорять ни ребенка, ни взрослого человека за то, что он чего-то боится или без конца встает

на одни и те же грабли; уяснить, что невозможно просто сказать себе: «Don't worry, be happy» и усилием воли «заместить „негатив“ на „позитив“»; и – главное – принять как факт то, что доверие к собственным животным или первобытным инстинктам способно превратить вас не в дикаря, а в жизнеспособного и одухотворенного мудреца.

Слова признательности

В первую очередь я хочу выразить признательность многим людям, с которыми мне довелось работать, – за их отвагу и за предоставленную мне привилегию сопровождать их в путешествии по жизненному пути. Особо я обязан детям, даже самым маленьким из них, за то, что они заразили меня красотой своей дивной невинности и парящего духа. Своими «детскими играми» они пролили свет на ту мудрость, что позволяет организму самостоятельно излечиваться и обретать целостность.

Я раз за разом говорю спасибо моим родителям, Морису и Хелен – за то, что они подарили мне жизнь, дали реальную возможность, движущие силы и средства, чтобы я мог работать над тем, что представляет для меня интерес, и за их постоянную, полную и безоговорочную поддержку, исходящую с обеих сторон физического плана.

Я обращаюсь и к Паунсеру, псу из рода динго, который стал для меня проводником в мире животных и просто верным товарищем. Вспоминая, как в свои 17 лет он радостно преследовал своего последнего кролика, я говорю: «Спасибо тебе за то, что заставил меня увидеть, насколько важна и жизненно необходима для всех нас радость телесной стороны бытия».

Я в равной степени благодарен моим изумительно талант-

ливым студентам, а также коллегам – как за их поддержку, так и за их критику и скепсис.

Моя особая признательность адресована преданным своему делу инструкторам и наставникам, обучающим людей технике соматического переживания¹, – за то, что они постоянно продолжают содействовать ее распространению по всему миру.

С особым чувством я благодарю моего дорогого друга Мэгги Клайн – за ее щедрую помощь и поддержку, которую я получал, работая над этим и другими проектами. Кроме того, я обязан выразить признательность за помощь Морин Харрингтон. Также я говорю спасибо Митчеллу Ключу из «Sounds True»² за его искусный подход к делу, а вместе с ним благодарю Элис Файнштейн и других сотрудников этого издательского дома – за их творческое отношение к работе и профессионализм. И наконец, я благодарен Тами Симон – за ее особое видение и непрестанную поддержку в стремлении донести высказанные мною идеи и описанные здесь практические приемы до широкой публики.

В конце концов я говорю спасибо судьбе, року, вселенскому синхронизму и даже слепому случаю или счастливому стечению обстоятельств – за то, что мой жизненный путь и

¹ Оригинальное название техники – Somatic Experience – является официально запатентованным брендом. – *Здесь и далее примеч. пер.*

² «Sounds True» – издательский дом, который подготовил к печати и впервые выпустил в свет оригинальную версию этой книги.

моя работа оказались столь необычными и нетривиальными. А еще за то, что мне была предоставлена возможность, а говоря точнее – оказана честь на протяжении всех этих многих-многих лет делиться столь глубоким и богатым опытом с великим множеством моих пациентов, учеников и коллег.

Питер А. Левин, доктор философии

Введение

Тигр указывает путь

*Если ты овладел силой, что скрыта внутри
тебя,
Что скрыта внутри тебя,
Она приведет тебя к спасению.
Если ж ты не обуздаешь силу, что скрыта
внутри тебя,
Что скрыта внутри тебя,
Она тебя разрушит.*

Из апокрифического Евангелия

В течение последних 35 лет я занимался изучением таких явлений, как стресс и травма, и одновременно помогал людям излечиться от их последствий. Часто я задаюсь вопросом, как мне удастся, имея дело с предметом столь болезненным и разрушительным, как травма, не сгореть на работе и не впасть в депрессию. Мой ответ на него таков: свидетельства трансформации, которая происходит в людях, когда они преодолевают последствия своих травм, оказывают мне мощную реальную поддержку в жизни в целом и наполняют меня глубоким воодушевлением. Но как такое возможно?

Позвольте мне для начала немного рассказать о самом се-

бе. Моя карьера ученого началась в середине 1960-х годов в исполненной радикальных научных настроений среде Калифорнийского университета в Беркли. Изучая, какой эффект оказывает на нервную систему накапливающийся стресс, я впервые заподозрил, что в большинстве случаев организм обладает врожденной способностью противостоять угрожающему ему стресс-образующему воздействию. В то же время я не имел ни малейшего представления о том, что такое психологическая травма, – должно было пройти еще 15 лет, прежде чем само это понятие было сформулировано в его современном смысле. Я просто экспериментировал с различными техниками, направленными на снижение уровня стресса и эксплуатирующими «новую» идею о существовании связи «разум – тело».

На этом раннем этапе исследовательской деятельности произошло одно выходящее из ряда вон событие, которому было суждено навсегда изменить направление моей работы. Один психиатр, хорошо знакомый с тем, как я исследую стрессовые состояния, попросил меня принять его пациентку, которая страдала от множества разных «психосоматических» симптомов, таких как мигрень, ПМС³, хронические боли и хроническая усталость, а также часто становилась жертвой тяжелых панических атак. Психиатр полагал, что этой пациентке пойдет на пользу умение расслабляться и давать отдых своему организму.

³ ПМС – предменструальный синдром.

Как только мы приступили к работе, пациентка (давайте условно назовем ее Нэнси) почувствовала облегчение и действительно смогла расслабиться. Но вдруг, хотя ничто этого не предвещало, она запаниковала. Сам изрядно напуганный, я совершенно не представлял, что мне делать, и тут моему внутреннему взору на миг явился образ тигра, готового броситься и напасть. Это было похоже на сновидение, но в ту минуту мне было некогда размышлять о том, откуда оно взялось.

«Нэнси, за вами гонится тигр! – выкрикнул я, не раздумывая. – Бегите, спрячьтесь среди скал! Бегите, чтоб спасти свою жизнь!» К моему изумлению, Нэнси в буквальном смысле затрясло, она дрожала всем телом. Ее щеки вспыхнули ярким румянцем, у нее выступил обильный пот. Через несколько минут она глубоко вздохнула – раз, другой, третий... Эта реакция, устрашающе подействовавшая на нас обоих, продолжалась почти целый час, накатывая на Нэнси волна за волной. Но в конце концов Нэнси погрузилась в состояние глубокого успокоения, чувствуя себя, по ее же словам, «покачивающейся в теплых, едва трепещущих волнах».

Нэнси сообщила мне, что в течение прошедшего часа в ее воображении возникали картины из прошлого: ей 4 года, ее крепко держат и собираются дать ей эфирный наркоз, чтобы сделать тонзилэктомию⁴. Страх перед удушьем, который она испытала в детстве – и который память заставила ее

⁴ Тонзилэктомия – хирургическое удаление небных миндалин.

пережить заново во время нашего сеанса, – был ужасен. С тех пор в глубине души она чувствовала себя насмерть перепуганным и беспомощным ребенком. Но после всего одного занятия со мной она потрясающим образом избавилась от целого букета изнуряющих симптомов и смогла взять под уздцы собственную жизнь.

Этот опыт, пережитый совместно с Нэнси, изменил сам курс моей жизни. В конце концов, он открыл для меня новые подходы к продолжающемуся исследованию природы стресса и травмы, углубил мое понимание того, как травма воздействует на организм, и вывел меня на совершенно новый путь преодоления пагубных посттравматических последствий, которые способны принимать такое множество разнообразных негативных и разрушительных форм.

Последствия неразрешенной травмы могут быть опустошительными. Она может повлиять на наше обыденное поведение и восприятие жизни, что зачастую приводит к развитию зависимостей и к неспособности принимать самостоятельные решения. Она может повергнуть в прах нашу семейную жизнь и межличностные отношения. Она может сыграть роль спускового крючка при возникновении реальной физической боли, других болезненных симптомов и развитии тяжелых недугов. А еще она может подтолкнуть к целому ряду поступков, ведущих человека к саморазрушению. Но травма вовсе не должна становиться приговором на всю жизнь.

В результате многолетней исследовательской и клиниче-

ской работы я создал подход, подразумевающий использование физических и ментальных упражнений, которые могут помочь очистить тело и разум от пагубных последствий травмы. На протяжении последних 30 лет я был свидетелем того, как преображалась жизнь *тысяч* (говорю это без преувеличения!) людей, исцелившихся от последствий травмирующих событий.

Я имею в виду «Программу 12 шагов к исцелению от травмы», с которой и собираюсь познакомить вас в этой книге. Стоит вам приступить к выполнению этой программы, и процесс исцеления начнется в первый же день. И если вы продолжите следовать ей в дальнейшем – неделю за неделей, месяц за месяцем, вы сможете ощутить, как этот целительный процесс постепенно набирает обороты и помогает вам освободить тело и разум от застарелых, ослаблявших вас на протяжении долгого времени симптомов травмы.

Однако, прежде чем мы детально разберем, как работает эта программа, вам стоит узнать немного больше о том, что такое травма, и о том, как именно она укореняется в организме, и почему она способна породить такое множество разнообразных болезненных симптомов. В кратком очерке, представленном в начальных главах этой книги, я дам вам те знания, которые необходимы, чтобы понять суть программы исцеления, – понять, как и почему она работает.

Важно прочесть весь предшествующий теоретический материал, прежде чем приступать к освоению упражнений. Яс-

но представляя, что такое травма и как она может на вас повлиять, вы имеете больше шансов получить мощный позитивный эффект от упражнений, направленных на преодоление последствий вашей неразрешенной травмы.

Более подробно о проведенных мною исследованиях и о физиологии травмы я рассказал в своей ставшей бестселлером книге «Waking the Tiger: Healing Trauma» – «Пробуждение тигра, или Как исцелиться от травмы» (издательство North Atlantic Books, 1997 год). Я рекомендую прочитать ее тем из вас, кто желает глубже вникнуть в теорию, познакомиться с живыми примерами из моей практики и получить научное обоснование принципов, согласно которым работает моя программа. Помимо прочего в книгу «Пробуждение тигра» вошло множество воодушевляющих историй о людях, которые пережили незабываемый опыт исцеления от своих посттравматических расстройств. Но в то же время я хочу заверить вас, что и в той небольшой книжечке, которую вы сейчас держите в руках, вы найдете все, что необходимо знать, чтобы заставить «Программу 12 шагов к исцелению от травмы» работать себе на благо.

Прежде чем мы приступим к делу

Практически во всех духовных учениях страдание рассматривается как путь к пробуждению духа. В западной традиции эту связь можно отчетливо увидеть в библейской истории об Иове – так же, как непроглядный ночной мрак души в средневековом мистицизме. Возможно, наиболее явное свое выражение представление о трансформирующей силе страдания нашло в Четырех Благородных Истинах, провозглашенных Буддой. Хотя страдание и травма – это совсем не одно и то же, проницательность Будды относительно природы страдания дает нам в руки мощный инструмент – зеркало, с помощью которого мы можем рассмотреть и изучить эффект, который травмы оказывают на нашу жизнь. Основные положения учения Будды – это руководство, позволяющее нам исцелиться от травм и восстановить в себе ощущение целостности.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.